

# Cardápio Bem Nutrir – Almoço DEZEMBRO 2025

## DATA

Segunda-Feira  
01/12/2025

**Saladas** – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.

**Proteínas** – Filé ao molho madeira e frango crocante.

**Acompanhamentos** – Arroz branco, arroz com brócolis, feijão preto, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa de bacon e quiche de queijo.

Terça-Feira  
02/12/2025

**Saladas** – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e salpicão.

**Proteínas** – SOBRECOXA NATALINA AO FORNO E ISCA DE CARNE



**Acompanhamentos** – Arroz branco, Arroz com passa, feijão tropeiro, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa e torta salgada.

Quarta-Feira  
03/12/2025

**Saladas** – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, legumes cozidos.

**Proteínas** – Espetinho de carne de sol com queijo e frango ao molho branco

**Acompanhamentos** – Arroz carioca, feijão verde, macarrão espaguete, molho de tomate, vinagrete, farofa e Couve flor gratinada.

Quinta-Feira  
04/12/2025

**Saladas** – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, salada de macarrão.

**Proteínas** – Estrogonofe de carne, frango à milanesa e fígado acebolado.

**Acompanhamentos** – Arroz branco, arroz com cenoura, feijão preto, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa de ovos e batata palito assada.

Sexta-Feira  
05/12/2025

**Saladas** – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, tomate recheado.

**Proteínas** – Almôndega e cubos de frango acebolado.

**Acompanhamentos** – Arroz branco, feijão macassar, macarrão na manteiga, molho de tomate, vinagrete, farofa de bacon e batata em lâminas com molho branco gratinado no forno.

Segunda-Feira  
08/12/2025

**FERIADO**

Terça-Feira  
09/12/2025

**Saladas** – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e maionese de batata.

**Proteínas** – Panqueca de carne e isca de frango.

**Acompanhamentos** – Arroz branco, feijão preto, purê de batata, macarrão espaguete, molho de tomate, farofa crocante e gratinado de macaxeira.

Quarta-Feira  
10/12/2025

|                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Saladas - Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.                                                      |
| Proteínas - Creme de galinha e isca de carne com legumes                                                                                |
| Acompanhamentos - Arroz branco, feijão macassar, macarrão na manteiga, molho de tomate vinagrete, farofa de cenoura e quiche de queijo. |

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Quinta-Feira<br>11/12/2025  | <p><b>Saladas</b> – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e milho cozido.</p> <p><b>Proteínas</b> – Sobrecoxa de frango ao forno e cozido.</p> <p><b>Acompanhamentos</b> – Arroz carioca, feijão macassar, macarrão, pirão, molho de tomate, farofa acebolada e lasanha de batata.</p>                       |
| Sexta-Feira<br>12/12/2025   | <p><b>Saladas</b> – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino e legumes cozidos.</p> <p><b>Proteínas</b> – Nuggets de frango caseiro e tiras de carne.</p> <p><b>Acompanhamentos</b> – Arroz branco, Arroz com cenoura, feijão mulatinho, macarrão parafuso, molho de tomate, farofa e batatababy gratinada.</p> |
| Segunda-Feira<br>15/12/2025 | <p><b>Saladas</b> – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, cenoura e legumes cozidos</p> <p><b>Proteínas</b> – Frango no molho de queijo e bife assado.</p> <p><b>Acompanhamentos</b> – Arroz branco, feijão preto, macarrão ninho, molho de tomate, vinagrete, farofa e suflê de legumes.</p>               |
| Terça-Feira<br>16/12/2025   | <p><b>Saladas</b> – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, salada de maionese</p> <p><b>Proteínas</b> – Lasanha à bolonhesa e sobrecoxa de frango ao forno.</p> <p><b>Acompanhamentos</b> – Arroz branco, feijão mulatinho, purê de batata, macarrão penne, molho de tomate, farofa e suflê de legumes.</p>  |
| Quarta-Feira<br>17/12/2025  | <p><b>Saladas</b> – Mix de folhas, tomate, cebola, cenoura ralada, pepino, legumes cozidos.</p> <p><b>Proteínas</b> – Isca de peixe crocante e stroganoffe de frango</p> <p><b>Acompanhamentos</b> – Arroz carioca, feijão preto, macarrão espaguete, molho à bolonhesa, vinagrete, farofa e batata palito assada.</p>       |